

قال تعالى (إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا)

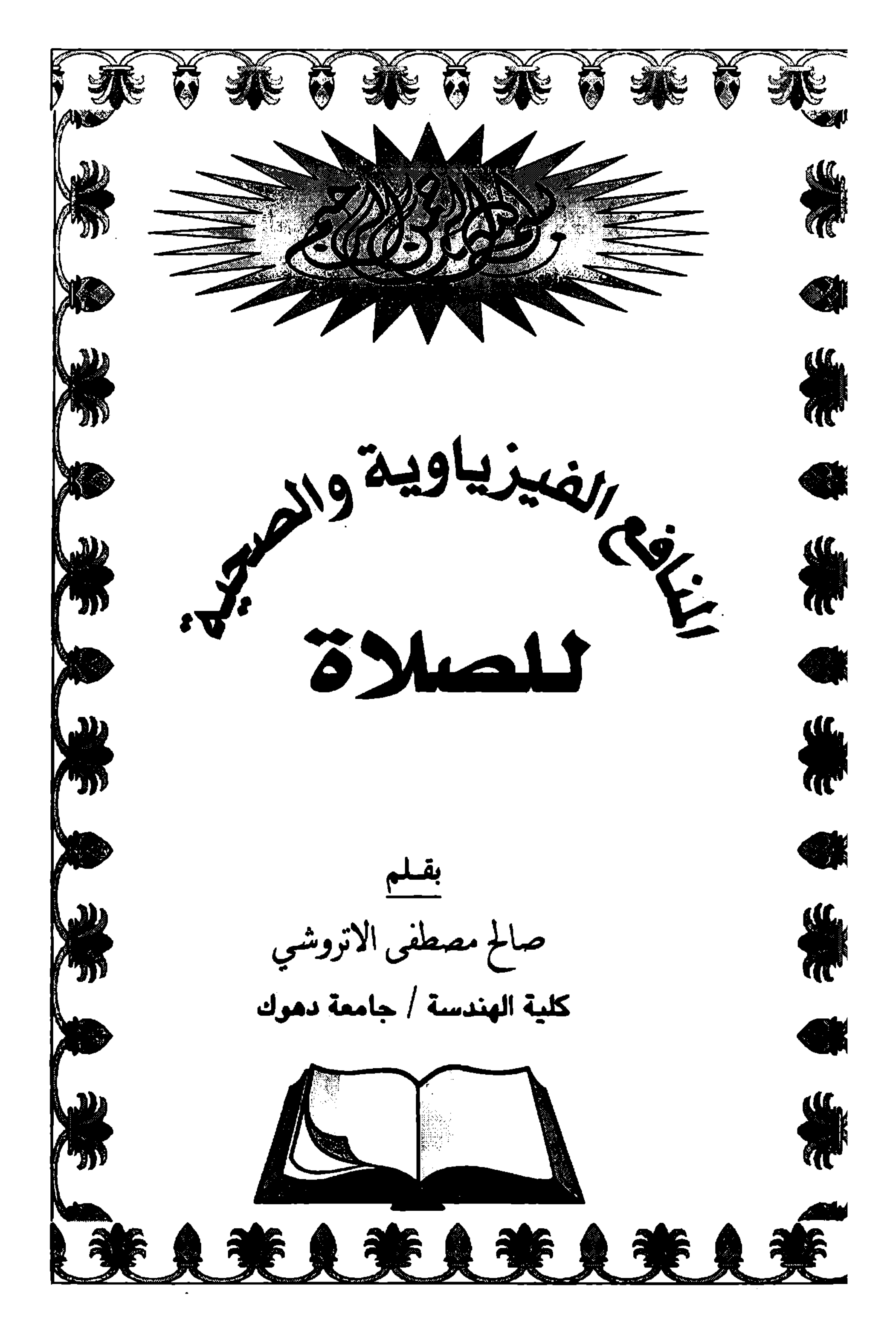
المنافع الفيزياوية والصحية للصلاة

بقلم

صالح مصطفى الاتروشي

كلية الهندسة / جامعة دهوك


منتدى إقراء الثقافي



المنافع الفيزياوية والصحية للصلاة

بقلم

صالح مصطفى الاتروشي

كلية الهندسة / جامعة دهوك

مقدمـــة

تتميز الصلاة عن الفرائض الأخرى بأنها فرضـت علـى نبينـا محمد(ﷺ) في ليلة الإسراء والمعـراج في السـماوات وبواقـع خمـس صلوات فرض في اليوم، واعتبرها الإسلام عمـاداً للديـن وواحـدة من الكنوز الالهية التي تعيد الإنسان خمس مرات في اليوم الى جـادة الصواب للمثول امام الحضرة الاليهة في خشـوع وتدبـر وطمأنينـة يحمده على نعمه ويقدسه ويطلب منه العون والثبـات علـى الهدايـة والصراط المستقيم، ولينفض عن نفسـه وقلبـه أدران الحيـاة مجـدداً العهد والولاء لله سبحانه وتعالى.

للصلاة دور ايجابي في تدريب وتنميـة السـاعة البايولوجيـة في الانسان فتجعله يحس بخمس توقيتات محددة في اليوم فينبغي ان يكون عنده للزمن شأن و حساب واحترام، ومن جهة اخـرى فـان الصـلاة المطابقة للشروط المنصوص عليـها في الكتـاب والسـنة تسـاعد علـى تنمية وتنشيط ملكة حصد الذهن و التفكـير والـتي هـي مـن سمـات الانسان المقتدر علمياً والذي بواسطتها يتمكن من حصر ذهنـه كليـاً في مسـألة محـددة وينقطع عـن مـا في نفسـه وحـولـه مـن مشـاكـل

الحياة بينما يلاحظ ان الانسان العادي يفتقر الى هذه الملكة الذهنية النادرة، فمهما حاول ان يحصر ذهنه وتفكيره فأن جزءاً منــه يبقـى مشتتاً ومشغولاً بما يدور في نفسه او حوله من ذكريات ومشاهد و أحاسيس، فلنأخذ عقلية عبقرية في حقل الفيزياء ، (مدام كــوري): التي اكتشفت العناصر المشعة، كان أفراد عائلتها يشاكسونها أثنـاء انشغالها بالتفكير والتركيز في المسائل العلمية فكانوا يحيطونها بطوق من الكراسي وهي منهمكة في التفكير و التأمل ومنقطعة عنهم تماماً بحيث لا تحس بهم تراهم لانـها كـانت في اعلـى درجـات الـتركيز وحصر الذهن، وعندما تنتهي من تأملاتها الذهنية كانت تتفاجأ بمـا حولها من طوق وكان الموقف مثيراً للفكاهة و الضحــك، فـالصلاة المقرونة بالخشوع والتدبر تدرّب الإنسان تدريباً عملياً علـى حصـر الذهن والتفكير خمس مرات في اليوم، فالمصلى الملتزم بحالة الخشوع وعدم الانشغال الذهني أثناء الصلاة بأمور الحياة فانه يتمرن عمليـاً على تنمية هذه الملكة في العقل لإيصالهـا تدريجيـاً إلى حالـة حصـر الذهن بالذات الالهية والانقطاع التام عن العالم الخارجي و كنتيجـة

وبعد النجاح في حصر الذهن بهذا الشكل فان الفارق الذهني بينه و بين العقلية العبقرية سيزول من هذه الزاوية.

ومن ناحية أخرى فان الصلاة حسب الكتاب والسنة تؤمن للإنسان حركات فيزياوية وصحية قلّ نظيرها في معظم أنواع الرياضة، يتم من خلال تحريك وتشغيل معظم أعضاء ومفاصل وعضلاة الجسم وبشكل فعال، وقد أولت الصلاة اهتماماً خاصاً ومكثفاً بالعمود الفقري وبأعضاء حساسة اخرى في جسم الانسان كالعيون والقولون و الكبد ولمفاصل والرقبة وعضلات الجسم ولكن كم من المصلين عبر تأريخ الصلاة الحافل قد عاشوا عطاءها الثر في النفس والعقل الجسد؟ و كم منهم قد حفظوا قلوبهم وألسنتهم وأيديهم وأبصارهم عن محارم الله؟ و كم منهم قد انعكست الصلاة بشكل كامل على منهاج حياتهم وسلوكم اليومي في البيت والمدرسة والوظيفة ومحل العمل؟ وكم منهم قد التزموا بالحد الفاصل بين الحلال والحرام، الخير والشر، الحقوق والواجبات؟ وكم من المصلين قد ضيعوا صلاتهم بسلوكهم الذي لايتناسب مع الشروط الصحية للصلاة فكذب وأذى الجيران وأجاز لنفسه اكل المال العام،

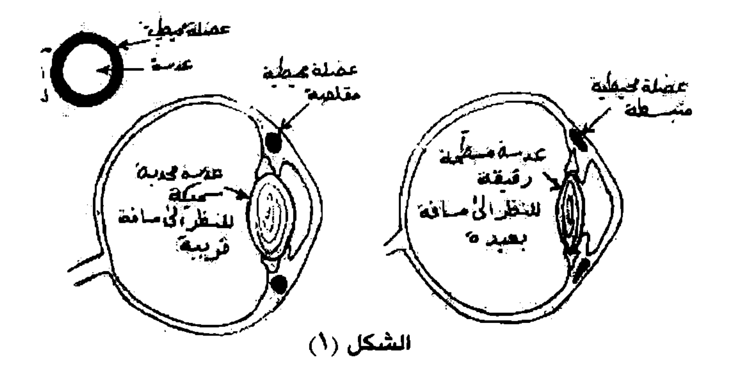
فأن كانت صلاته لا تأمره بالمعروف والصدق والأمانة وحسن الجوار وإخلاص النية لله في الوظيفة والعمل فانه لا يجني من صلاته الخير و المنافع المرجوة في الدنيا والآخرة.

قال الله سبحانه وتعالى في الحديث القدسي (قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين نصفها لي و نصفها لعبدي و لعبدي ما سأل ...الى اخر الحديث)، فالنصف والاول من الصلاة يمثل عبادة وخضوع خالص لوجه الله تعالى ويشترط ان يكون مقروناً بالخشوع والتدبر طيلة فترة الصلاة، بينما يتضمن النصف الثاني من الصلاة والمخصص للانسان، المنافع العقلية والروحية والفيزياوية والصحية والاجتماعية فمن الشروط الرئيسية للصلاة حصر الذهن والتركيز في حالة الخشوع والتدبر للمثول امام الله سبحانه وتعالى بالإضافة الى أداء حركات الصلاة من ركوع وسجود وتسليم بالاسلوب الصحيح كما ورد عن الرسول (ﷺ) مع الحرص الشديد جداً على عدم اشغال التفكير اثناء الصلاة بالجوانب الأدائية والمنافع الفيزياوية والصحية للجسم لان ذلك سيضعف النصف الاول والاهم من الصلاة ويفرغه من محتواه الحقيقي مما يجعل الصلاة مجرد حركات

صماء لا روح فيها عليه ينبغي التركيز بالدرجة الاولى على حالة الخشوع ولتدبر في كلام الله ومن اداء الحركات بشكل صحيح، وذلك لضمان الحصول على الخيرات و المنافع المرجوة في الدنيا والآخرة.

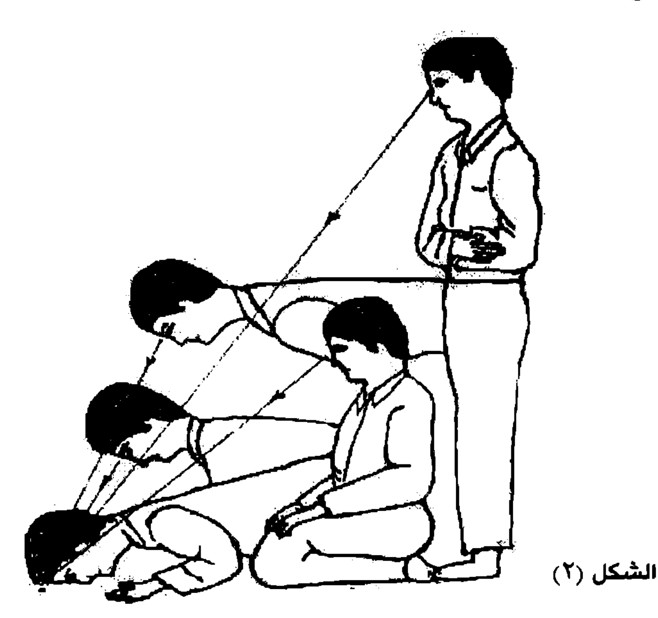
منافع حصر النظر في موضوع السجود :

يعد شيخوخة البصر واحداً من الحالات المرضية التي تصيب عين الانسان والتي منها تفقد العضلة المحيطية التي تحيط بعدسة العين قابليتها على التقلص و الانبساط وتفقد مرونتها فعندما ينظر الانسان الطبيعي الى هدف بعيد فان العضلة المحيطة تكون في حالة انبساط ويؤدي ذلك الى تسطح في شكل عدسة العين وتصبح العدسة رقيقة نسبياً، وإذا تحول النظر من الهدف البعيد الى هدف قريب وبشكل مفاجيء فان العضلة المحيطة ستتقلص مؤدية الى تحدب العدسة وتصبح سميكة كما موضح في الشكل (1) .



الشكل (١)

فعندما يصاب الانسان بشيخوخة البصر قد يفقد هذه الديناميكية في عيونه من اجل تفادي ذلك لا بد من الاستعانة بالنصف الثاني من الصلاة والذي فيه يتم تقليص وارضاء العضلة المحيطية بشكل ارادي وفعال، فالمصلي مأمور اثناء الصلاة بعدم النظر الى ما يحيط به و بأتجاهات مختلفة، بل مطلوب منه النظر الى الارض في موضوع السجود ومن هنا تبدأ عملية تشغيل العدسة المحيطية، فعندما يكون المصلي واقفاً أثناء الصلاة فان المسافة بين عينيه وموضوع السجود تقدر بحوالي مترين تقريباً وعند ركوعه ستتناقص المسافة تدريجياً لتصبح حوالي متر واحد وفي حالة النهوض والاستقامة من الركوع ستعود المسافة الى مترين مرة اخرى وبعدها ستتناقص المسافة تدريجياً لتصل في نهاية المطاف الى الصفر اثناء الخرور الى السجود و من ثم تتزايد المسافة من الصعر الى حدود ثلاثة ارباع المتر عند النهوض من السجود الاول كما موضح في الشكل (2)

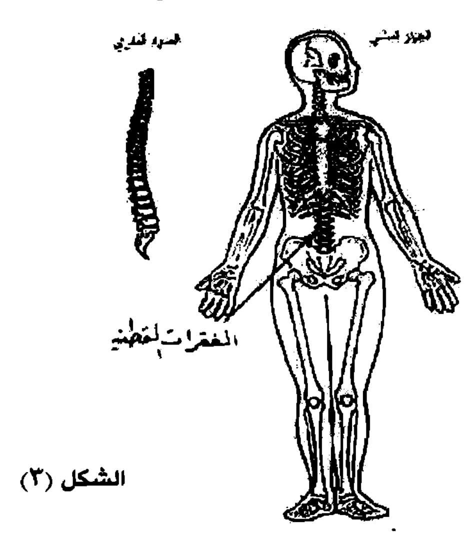


الشكل (٢)

يلاحظ ان هذا التغيير المتواصل في بعد وقرب الهدف (موضوع السجود) من العيون وبزوايا مختلفة يعني ان العضلة المحيطية تنبسط وتتقلص بشكل ارادي ومتواصل طيلة فترة الصلاة أي ان عدسة العين تتحدب وتتسطح بشكل متواصل ومتكرر عشرات المرات في اليوم، وبهذا الشكل فان المصلي الملتزم بشروط نصفي الصلاة يتفادى الإصابة بمرض شيخوخة البصر وتبقى العضلة المحيطية والعدسة نشيطة و مرنة طيلة حياته.

منافع الركوع والسجود

يؤكد الاطباء ان اغلب الانزلاقات التي تحدث في عمود الفقري تكون محصورة في المنطقة القطنية والمكونة من خمس فقرات غير مرتبطة من الجوانب بعظام اخرى كما هو الحال في الفقرات الصدرية المرتبطة بأضلاع الصدر والتي تزيدها قوة و متانة كما موضح في الشكل (3).

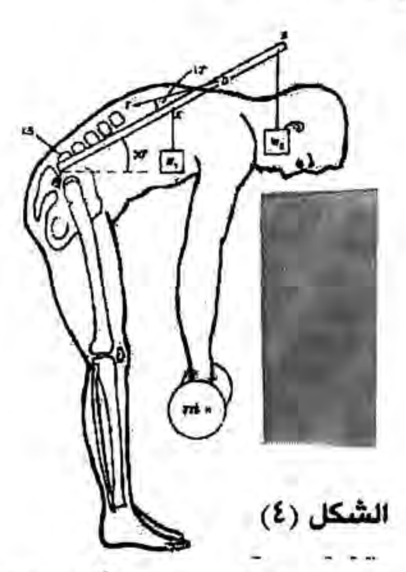


الشكل (٣)

يلاحظ ان الفقرات القطنيــة تتحمـل معظـم وزن الجســم والقـوى المسلطة عليها لذا ينبغي استعمال المنطقة القطنية بشــكل عملـي في الحركات والجلـوس والنـهوض وحمـل الأوزان لتفـادي الإصابـات والانزلاقات المختلفة في هذه المنطقة الحساسة من العمود الفقسـري وفي هذا المقام لابد من الاستعانة بخــبرات الاطبـاء لتوضيـح الحالـة العامة للأنزلاق الذي يحدث في المنطقة القطنية.

يتكون العمود الفقري من ســبع فقـرات عنقيـة واثنـا عشـر فقـرة صدرية وخمس فقرات قطنية وخمس فقرات عجزية اضافة الى اربـــع فقـرات عصعصيــة ويوجـد دسـك عضـد وفي بـين كـــل فقرتـــين متجاورتين في العمود الفقري يمنــع احتكـاك الفقـرات مـع بعضـها ويجعل العمود الفقري مرناً و قويـاً، فعندمـا يقـوم الانســان بحركـة مفاجئة او يحمل وزناً زائداً فان أحد الدركات الغضروفية في المنطقة القطنية سيتعرض الى ضغط مفاجئ وكبير يؤدي الى سحق وانبعــاج في جسم الغضروف وخروج مادتــه الى خــارج جســم الغضــروف مسببة حالة مرضية عرّفها الأطباء بالانزلاق الغضروفي.

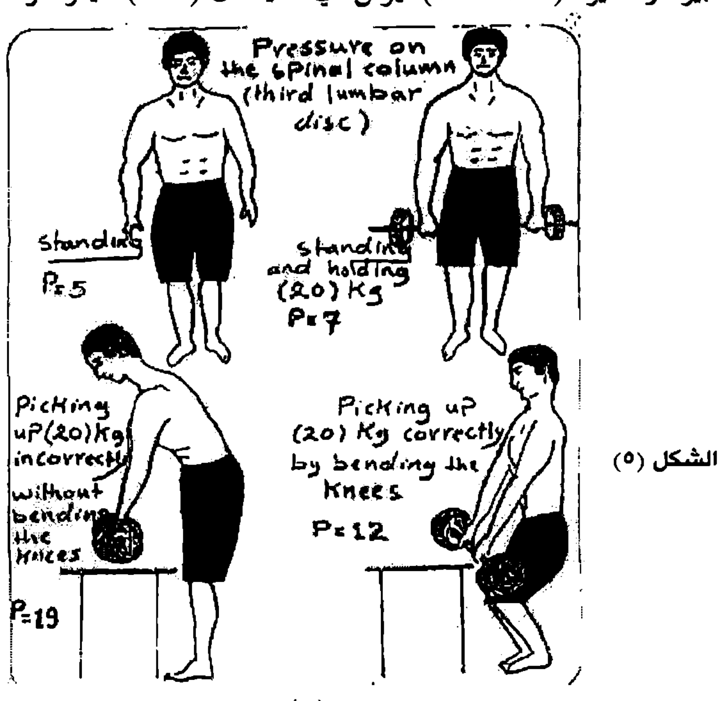
ويمكن معرفة مدى خطورة المنطقة القطنية من العمود الفقري وحجم القوى والضغوط الهائلة التي تتعرض لها هذه الفقرات وغضاريفها من خلال التحليل الفيزياوي للقوى المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) كما موضح في الشكل (4).



الشكل (٤)

يلاحظ ان هذا الشخص قد حمل بيديه ثقلاً قوته (225) نيوتن ما يعادل وزناً قدره (23) كيلوغراماً بشكل خاطئ ومضر لآن الظهر مقوس ومائل مما يزيد من قيمة المركبة الافقية (Fx) للقوى المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة وبشكل قوة اضافية عليها وحسب التحليل الفيزياوي للاوزان والقوى، تبين ان القوة الناجمة والمسلطة على الفقرة القطنية الخامسة قد تضاعفت واصبحت كبيرة بشكل لا يُصدق حيث بلغت (R= 3803) نيوتن أي ما يعادل وزناً قدره (388) كيلوغراماً. ان هذه القوة الكبيرة لم تأت من جرّاء حمل وزن

قدره (23) كيلوغراماً فحسب، وانما جاء نتيجة طبيعية لسوء استعمال العمود الفقري اثناء رفع هذا الثقل بحيث شكّل وزن الجذع والرأس والذراعان مع الثقل المحمول (W1+W2) قوة اضافية كبيرة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) التي هي بمثابة نقطة ارتكاز للقوى. ولغرض حصول توازن القوى حدث شد وتقلص كبير في عضلات الجسم (T). ونتيجة لذلك تكونت مركبتان للقوة افقية (Fx) وعمودية (Fy) ويلاحظ ان قيمة المركبة الافقية البالغة (3225) نيوتن أي (329) كيلو غراماً وهي في حدود ضعف قيمة المركبة العمودية والبالغة (1748) نيوتن أي (178) كيلو غراماً. ومن اجل حصول التوازن و كنتيجة نهائية كانت قوة رد الفعل المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة كبيرة وخطيرة (R= 3803) نيوتن أي ما يعادل (388) كيلو غراماً.



الشكل (٥)

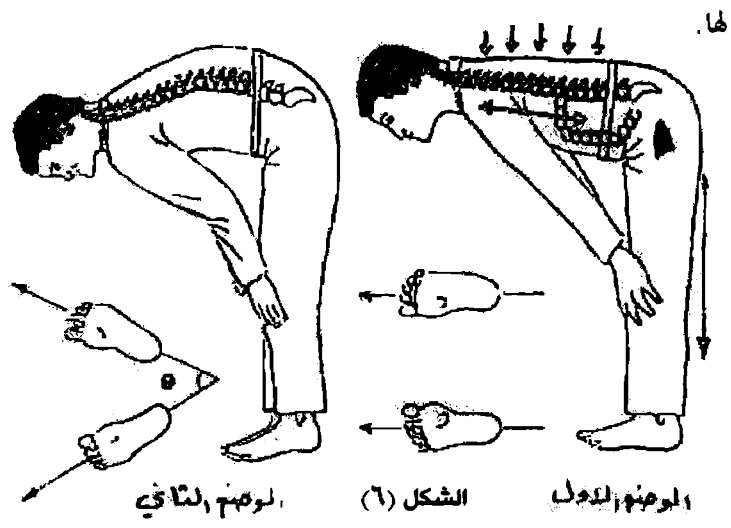
يوضح الشكل (5) مثالاً آخر لمدى خطورة وحساسية المنطقة القطنية عند استخدامها بشكل غير سليم، ويلاحظ ان الشخص الواقف باستقامة ولا يحمل أي وزن، ولغرض قياس الضغط الناشئ على الغضروف القطني الثالث تم غرس ابرة جهاز قياس الضغط وكانت قراءة (5) ضغط جوي. وعند قيامه بحمل وزن قدره (20) كيلو غرامًفي يديه وهو واقف باستقامة فان الضغط سيزداد الى حدود (7) ضغط جوي، واذا اراد ان يرفع نفس الوزن من سطح منضدة منخفضة بحيث يكون ظهره مستقيماً وعمودياً مع وجود انثناء في مفصل الركبتين أي رفع الوزن بشكل علمي سليم، فان الضغط سيزداد الى حدود (12) ضغط جوي. في حين لو اراد رفع الوزن بطريقة عشوائية خاطئة بحيث يكون ظهره مقوساً ومائلاً، فن الضغط الناجم سيزداد بسبب تحلل الضغط المسلط على العمود الفقري المقوس الى مركبتين عمودية واخرى افقية، فالمركبة الافقية تسبب زيادة في الضغط المسلط على الغضروف القطني الثالث ليصل حدود (19) ضغط جوي، اي ان الفرق في الضغط بين رفع الوزن بشكل صحيح وغير صحيح يبلغ (7) ضغط جوي.

ولتفادي هذه الضغوط والقوى، الاوزان الزائدة الكبيرة المسلطة على الفقرات القطنية وغضاريفها والتي تنشأ بسبب أخطاء فيزياوية تركب عفوياً اثناء الحركة او حمل الاوزان، لابد من التأكيد على استقامة العمود بشكل جيد اثناء السير و الجلوس و الركوع والسجود او اثناء حمل الحاجات ويتم ثني الركبتين فقط مع الحفاظ على استقامة العمود الفقري بحيث يكون عمودياً عند إلتقاط او رفع حاجة معينة من الارض.

ومن هنا يتبين ان الفقرات القطنية تتأثر بشكل مباشر من الحركات العضوية المفاجئة والخاطئة ومن حمل الأوزان غير الصحيح وخصوصاً اذا كان الشخص لا يمارس أية نشاطات رياضية ولا يصلي كما ينبغي.

وبصريح العبارة فان المنطقة القطنية تُعد نقطة ضعف في العمود الفقري اذا ما استخدمت بشكل عشوائي وغير سليم. وازاء هذا الموقف فان الصلاة لم تقف مكتوفة الأيدي وإنما أدلت بدلوها ومن بابٍ واسعٍ لتدعم وتقوي وتمرن العمود الفقري والفقرات القطنية وغضاريفها عشرات المرات في اليوم، لتُمكّن الانسان وتؤهله عملياً

لمواجهة ومقاومة الحركات المفاجئة وحمل الأوزان بقوة وثبات لا مثيل لها.



الشكل (٦)

يوضح الشكل (6) وضع الركوع في الصلاة ولكن بوضعين متناظرين، يمثل الوضع الأول ركوعاً صحيحاً مطابقاً لشروط نصفي الصلاة، أما الوضع الثاني فإنه يمثل ركوعاً غير مطابق لشروط الصلاة بشكل كامل.

يلاحظ في الوضع الأول ان موضع القدمين على الارض يمثل خطان متوازيان ويتطلب ذلك بذل جهد وطاقة لتقليص عضلات في منطقة الورك وتشغيلها بشكل ارادي مما يحدث نشاطاً وزيادة في دوران الدم فيها. في حين أن الوضع الثاني لا يحدث فيه تقلص لهذه العضلات لأن وضع الأقدام على الأرض بزاوية حادة وبشكل غير متواز يُعد عضوياً وغير إداري ولا يتطلب أي جهد أو طاقة.

وكمقارنة فيزياوية وصحية بين الموضعين يتبين ان وضع الأقدام

المتوازي في الركوع الصحيح افضل بكثير من الوضع غير المتوازي وذلك بسبب التقلص و الانبساط والنشاط الذي يحدث في منطقة الورك.

أما من الناحية الشرعية فانه قد ورد عن رسول الله (ﷺ)انه كان يستقبل بأصابع قدميه القبلة. ويلاحظ في الموضع الاول ان اتجاه أصابع القدمين يكون باتجاه واحدٍ مطابق لأتجاه القبلة. بينما يلاحظ في الموضع الثاني أن إتجاه أصابع القدم اليمنى يختلف عن اتجاه أصابع القدم اليسرى وبينهما زاوية معينة (θ) ويلاحظ ان اتجاه أصابع كلا القدمين مخالف لأتجاه القبلة وهذا غير مطابق للشروط.

ويلاحظ في الموضع الاول للركوع ان العمود الفقري و مفصل الركبتين مستقيمان تماماً وقد يصعب على بعض المصلين تنفيذ الركوعب هذا الشكل الصحيح بسبب قلة المرونة في أجسامهم و التصلب الموجود في العمود الفقري ومفصل الركبة، لذا فلا بأس من محاولة التدريب خارج اوقات الصلاة امام مرآة كبيرة لمراقبة استقامة الظهر ومفصل الركبة. ومن خلال التحليل الفيزياوي السابق تبيّن أن الركوع الصحيح يقلل من تأثير الضغوط الكبيرة

التي تتعرَّض لها الفقرات القطنية من جـراء الحركـات وحمـل الاوزان بشكل خاطىء. ونتيجة لتكرار الركوع الصحيح عشرات المـرات في اليوم تكتسـب الفقـرات القطنيـة وغضاريفـها مرونـة عاليـة لمقاومـة الأصابات المحتملة الناجمة من الحركات المفاجئة وحمل الأوزان . ومـن جهة أخـرى فـان اجبـار مفصـل الركبـة علـى الاسـتقامة يـؤدي الى حدوث شد وسحب كبيربن في عضلات الفخذ واربطة منطقة الركبة والساق ويتطلب ذلك صرف طاقة وجـهد وكنتيجـة يصبـح مفصـل الركبة مرنـاً ونشـيطاً وقويـاً. وفي الركـوع الصحيـح أيضـاً يتعـرض القولون الصاعد والنازل الى سحب ارادي يؤدي الى حدوث نشـاط وحيوية في انسجته.

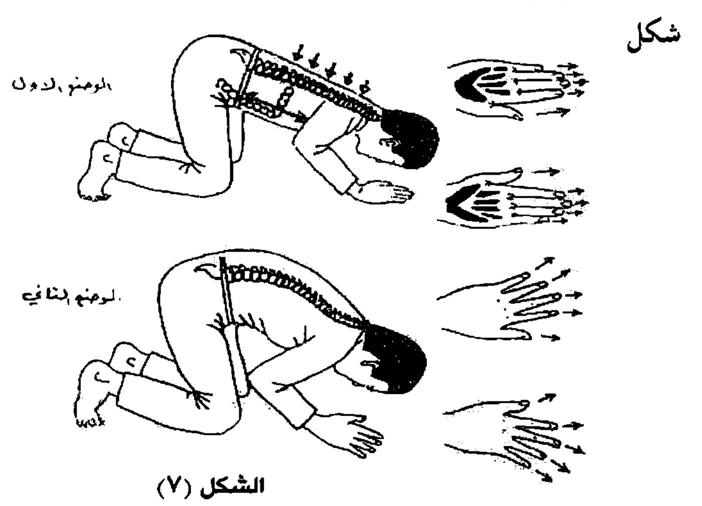
أما من الناحية الشرعية فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان في الركوع يبسط ظهره ويسوّيه حتى لو صبَّ عليه المـاء لأسـقر وكـان يطمئن في ركوعه. إضافة الى أنه (ﷺ) كان يقيم مفصل الركبة ايضـاً ولا يثنيه وكان يضع كفيه على ركبتيه ويفرج بين أصابعه ويمكّن يديه من ركبتيه كأنّه قابضٌ عليها. وتكمن الحكمة في تفرج الاصابع علـى الركبـة في تـوزيـع القـوة المسـلطـة على الـركبـة باتجاهات مختلفة

حفاظاً على سلامة عظم الرضغة المتحركة في الركبة. اما اذا كانت اصابع اليد مضمونة على الركبة فأن ذلك سيشكل قوة بأتجاه واحد على عظم الرضغة وقد يسبب لها الضرر. وبصورة عامة يلاحظ أن الوضع الأول للركوع والمطابق لشروط نصفي الصلاة يكون غنياً بالمنافع الفيزياوية والصحية في حين يفتقر الوضع الثاني من الركوع الى هذه المنافع بسبب وجود نقص في شروط النصف الثاني من الصلاة ان لم يكن نصف الأول ايضاً يعاني من ضعف في الخشوع والتدبر.

يوضح الشكل (٧) وضعان متناظران من السجود، الوضع الاول يمثل سجوداً صحيحاً مطابق لشروط الصلاة بينما يمثل الوضع الثاني سجوداً غير مطابق للشروط ، ففي الوضع الأول يتم التأكد على استقامة العمود الفقري وجعله مستقيماً تماماً حتى تتمرن غضاريف الفقرات القطنية على حالة الاستقامة التي تزيدها قوة ونشاط ومرونة. وكنتيجة لاستقامة العمود الفقري يتعرض القولون الصاعد والنازل الى سحب وشد ارادي مؤديا الى حدوث نشاط في انسجته بعكس الوضع الثاني الذي يخلو من هذه المنافع بسبب نفوس العمود

الفقري الذي لايخضع لأي جهد إرادي ويكـون تلقائيـاً حيـث يحـافظ علـى قالب مشوه من التصلب وعدم المرونة في العمــود الفقـري ويبقـى القولـون ساكناً لايتعرض الى سحب ارادي.

شكل



الشكل (٧)

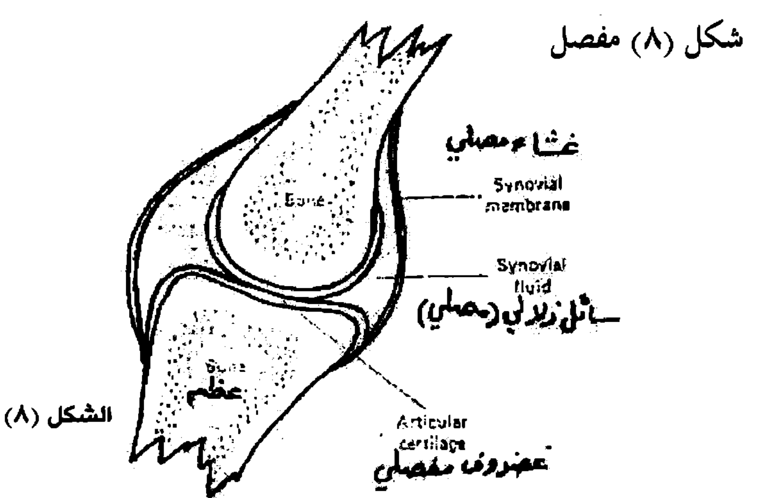
في السجود الصحيح يتم ضم أصابع اليـد بحيـث تكـون أصـابع اليديـن باتجاه واحد ويتطلب ذلك صرف طاقة لتقليص عضـــلات الكـف مســبباً في نشاط ومرونة وقوة الأصابع والكفين وبعكس الوضـع الثـاني حيـث يكـون الكفان راخيين والأصابع باتجاهات مختلفة وليســت باتجـاه واحـد ولايحـدث تقلص وانبساط في عضلات الكفين.

ومن الناحية الشرعية فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كـــان يقيـم صلبـه في السجود ويضع يديه على الارض ويضم أصابعــهما ويوجهـهما قبـل القبلـة وكان (ﷺ) ينصب أصابع قدميه اثناء السجود ويستقبل بها القبلة مما يؤدي الى حدوث تقلص ونشاط في عضلات القدمين واصابعهما.

منافع جلسة التشهد في الصلاة

توكد مصادر الفيزياء الطبية ان تحليلاً تشريحياً قد اجرى على (١٠٠٠) جثة وتبين ان ثلثين من الجثث كانوا يعانون من مشاكل في مفصل الركبة والثلث الآخر كانوا يعانون من نفس المشاكل في مفصل الحوض.فمن بين الحالات المرضية التي تصيب المفاصل هي التهاب المفاصل الذي يتمخض عنه زيادة في انتاج السائل الزلالي الموجود في المفصل والموضح في الشكل (٨).

شكل (٨) مفصل



الشكل (٨)

يعتمد معامل الانزلاق على درجة لزوجة السائل فكلما كانت لزوجة السائل واطئة وخفيفة كان معامل الانزلاق أفضل وبالعكس . فعندما يتعرض السائل الزلالي في مفصل الركبة الى اجهاد قصي كبير فان درجة لزوجته ستقل وبالتالي يتحسن معامل انزلاقه ويقل معامل احتكاك مفصل الركبة ويصبح المفصل اكثر ليونة ومرونة .

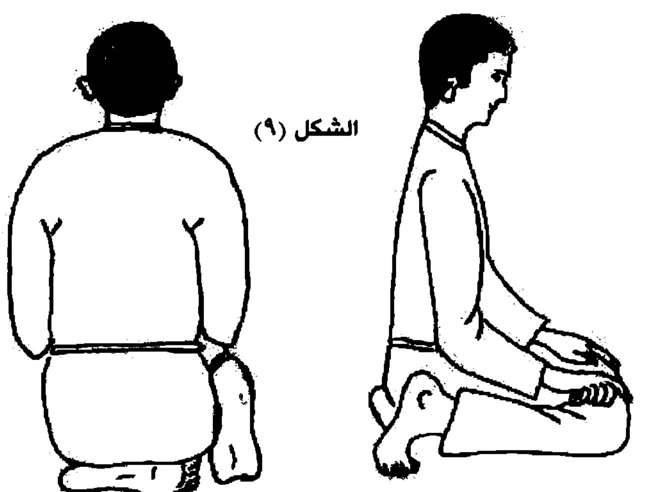
وقد تمكن الفيزياويّون العاملون في مجال الطب من قياس معامل

احتكاك مفصل الركبة في الانسان فتبيّن انه اقل من (٠,٠١) وهذا يعني ان قوة قدرها (١٠٠) باوند عندما تسلط على مفصل الركبة فان باوندا واحدا أي واحد بالمائة يكفي لتحريك المفصل.

وهذه الدرجة النادرة من معامل الاحتكاك الواطئ تعد واحدة من بين المئات من رموز الإعجاز الالهي في جسم الانسان الذي خُلق في احسن تقويم. فمهما أستخدمت من وسائل التكنولوجيا الحديثة في صناعة الانسان الآلي فلا يمكن الحصول على معامل احتكاك بهذا المستوى النادر في مفصل الروبوت الذي يزن بقدر وزن الانسان. فيا ترى كم سيكون معامل احتكاك شفرة الحلاقة مع الثلج المتساقط تواً والذي يكون رخواً جداً ؟ وهل أن معامل احتكاكها افضل من معامل احتكاك عظام مفصل الركبة في جسم الانسان الذي يزن عشرات الكيلوغرامات ؟ فمن الناحية المنطقية يبدو معامل احتكاك شفرة الحلاقة مع الثلج قليلاً جداً بسبب كون الشفرة رقيقة وحادة جداً ولا تلاقي اية مقاومة اثناء سيرها في الثلج الرخو ومع ذلك فقد تبين أن معامل احتكاكه يبلغ (٠,٠٣) أي اكبر من معامل احتكاك مفصل الركبة بثلاث مرات.

من هذا المنطلق الفيزياوي - الطبي يلاحظ أن جلستي التشهد الأولى والثانية تشكلان إجهاداً كبيراً على السائل الزلالي في مفصل الركبة الذي بدوره يؤدي الى تحسين معامل انزلاقه وكنتيجة يقلل من درجة الاحتكاك في المفصل. وعند تكرار جلسات التشهد يومياً فان معامل الانزلاق يتحسن بحيث يبقى معامل الاحتكاك محافظاً على كفاءته لأطول فترةٍ ممكنة من عمر الانسان ويبقى مفصل الركبة نشيطاً وقوياً.

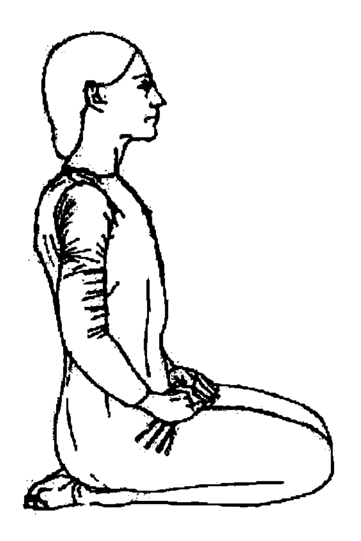
وتسمى جلسة التشهد الاولى بجلسة الافتراش الموضحة بشكل (٩) فقد ورد عن الرسول (ﷺ) بشان هذه الجلسة انه كان يفرش رجله اليسرى فيقعد عليها مطمئناً وكان ينصب رجله اليمنى ويستقبل بأصابعها القبلة.



شكل (٩) جلسة التشهد (الافتراش) جدير بالذكر ان جلسة الافتراش تشبه الى حد ما وضعية الجلوس المعروفة بوضعية الماسة في رياضة اليوغا والموضحة في الشكل (١٠) مع فارق بسيط هو

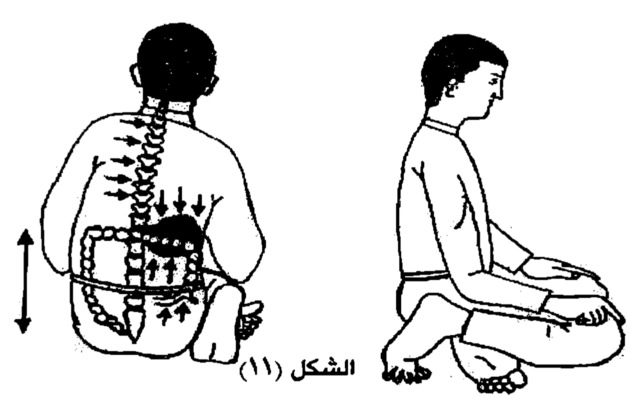
افتراش كلا القدمين والجلوس على كعبيهما واختلاف في موقـع اليديـن على الفخذين. وتعتبر رياضة اليوغا من اقدم انواع الرياضة وهي مطبقة لحد الآن في معـاهد ومؤسسـات اليوغـا في أوربـا والولايـات المتحـدة والدول الشرقية وقد أثبتت كفاءة ونجاحاً واسعاً في مجال العناية بالصحة . يقول اليوغيون بشأن جلسة الحاسـة ان لهـا تأثـير جيـد علـى اسـفل الظهر وعلى العديد من الاعصاب في منطقة الحـوض مـروراً بـالفخذين والركبتين والساقين، وتحسِّن الدورة الدموية في تلك المنـاطق. وللجلسـة الماسـة تاثـير ايجـابي في التخفيـف مـن حـالات الـدوالي والبواسـير. ولليوغييون عبارة مجازية مأثورة لهذه الجلسة مفادها ، أن الـذي يجلـس في وضعية الماسة لمدة عشرة دقائق بعد الطعام يمكنه ان يهضم الحجارة.

وضعية الماسة الشكل (١٠)



الشكل (١٠)

تعرف جلسة التشهد الثانية في الصلاة بجلسة التورك الموضحة في الشكل (١١) فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان ينصب رجله اليمنى ويخرج اليسرى من تحت اليمنى ويفضي بوركه الى الارض.
شكل (١١) جلسة التشهد الثانية (التورك)


الشكل (١١)

لو أجريت احصائية تقريبية بين مجموعات مختلفة من الناس او لصفوف الطلبة ولمراحل مختلفة حول معرفة عدد الذين يستخدمون اليد اليمنى والذين يستخدمون اليد اليسرى لتبيّن أن اكثر من ٩٠٪ منهم يستخدمون اليد اليمنى وهم يمثلون الاغلبية الساحقة بينما يمثل مستخدمي اليد اليسرى القلة القليلة . فعندما يريد الانسان ان يحمل حاجة في احدى يديه فانه بلا شك سيستخدم اليد اليمنى وهذا يعني ان العمود الفقري سيتعرض باستمرار الى انحناء وميلان بأتجاه اليمين ولغرض التوازن ستضطر عضلات الجسم على التقلص لمقاومة هذا الانحناء. وهذا يعني ان غضاريف العمود الفقري وخصوصاً الغضاريف القطنية معرضة بين الحين والآخر الى ضغوط

فجائية وقوية ناتجة عن حمل الاحتياجـات. ومـن هنـا يظـهر احتمـال الاصابة بالانزلاق الغضروفي المشار اليه سابقاً. وعلـى هـذا الاسـاس فأن وضع التورك في الصلاة يخفف من حدوث هذا الاحتمال.

يلاحظ في وضع التورك ان العمود الفقري مـائل الى جهـة اليمنـى وذلك حتى يتاح للغضاريف القطنية ان تتمرن على الانضغـاط باتجـاه اليمين لكي تصبح قوية ومرنة لتتمكن من تحمل المفاجآت لابعاد شبح الانزلاق. ومن جهة اخرى فان وضع التـورك يجـبر القولـون النـازل المعرض للاصابات القولونية كفاءته في العمـل. وكذلـك فـأن الكبـد الذي يعد مخزناً للجسم. يتعرض أثناء وضع التورك الى تدليك داخلي ارادي يزيد من فعاليته ونشاطه.

وجدير بالاهتام ان أحاديث الرسول (ﷺ) لم تحدد مقدار خـروج الرجل اليسرى في وضع التورك وانما اكتف بخروج الرجـل اليسـرى تحت اليمنى، عليه فان خروج اصابع الرجل اليسرى من تحت اليمنى بحيث يقـع كعـب الرجـل اليسـرى في موضـع ما بين السبيلين أي في منطقـة التقـاء الفخـذين اسفـل الخصيتين وتحـت الـبروسـتـات

مباشرة هذا الوضع يؤدي الى حدوث تدليك داخلي للبروستات والاعضاء التناسلية مسببة في نشاطها وزيادة كفائتها.

منافع التسليم في الصلاة

تعد الرقبة حلقة وصل بين الرأس والجسم وهي معقدة وحساسة من ناحية التركيب لذا سنستعين بوصف الاطباء لهذه المنطقة من الجسم ولكن بشكل عام. تتضمن الرقبة سبع فقرات عنقية يرتكز عليها رأس الانسان ويمر من خلال هذه الفقرات الحبل الشوكي الذي تتفرع منه الاعصاب الحسية والحركية الى اعضاء الجسم ويوجد في منطقة الرقبة كل من اللوزتين والحنجرة الغدة الدرقية ولسان المسمار وجانب من قناتي الجهاز الهضمي والتنفسي بالاضافة الى العضلات والاوعية الدموية.

يلاحض ان نسبة غير قليلة من المصلين يختمون صلاتهم بالتسليم بشكل عفوي وبحركة غير كاملة من الرأس الى جهة اليمين واليسار وغير مبالين بشروط الصلاة، فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان عندما يسلّم الى جهة اليمين كان يُبان بياض خده الأمين وعندما يسلّم الى جهة اليسار كان يُبان بياض خده الأيسر. وهذا يعني ان

التسليم الصحيح يجب ان يكون أرادياً وفعلاً بحيث يتم لوي وبرم الرقبة الى أقصى جهة في اليمين مع الحفاظ على استقامة الرأس والرقبة ولويها الى اليسار بنفس الاسلوب. وكنتيجة لهذا البرم واللوي و بأتجاهين مختلفين، تتقلص وتنبسط عضلات الرقبة وتصبح قوية وان غضاريف الفقرات العنقية تتمرن على حركة ودوران الرأس وبكلا الأتجاهين بالاضافة الى زيادة دوران الدم والنشاط والمرونة التي تحصل في كافة الاعضاء الغدد الموجودة في منطقة الرقبة.

شكر وتقدير

أود ان اوجه عميق شكري وتقديري الى الكاتب والدكتور سگڤان خليل هدايت لمراجعته وتدقيقه المقال من الناحية الطبية، كما اود أن اوجه شكري وتقديري العميقين الى فضيلة الشيخين الجليلين كل من مصطفى حسن محمد و زاهد اسعد محمد لمراجعتهما وتدقيقهما المقال من الناحية الفقهية. فجزاهم الله جميعاً خير الجزاء.

المصادر المعتمدة

١- Medical Physics. By Cameron & James G- skofronick. John Wiley Sons, 1978.

٢- تشريح وعلم وضائف العين. تأليف الدكتور سمير محمد القصب. دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٢

٣- الوجيز في فقه السنة والكتاب العزيز، تأليف عبدالعظيم بن بدوي، دار ابن حزم ١٩٩٥.

٤- فلسفة الصلاة، دراسة لدور الصلاة في حياة الفرد والأمة، تأليف علي محمد كوراني، دار الأنوار للمطبوعات ١٩٧٩.

٥- صفة صلاة النبي (ﷺ) ، تأليف محمد ناصر الدين الابان ، الطبعة الحادية عشر. مكتبة النهضة العربية ١٩٨٣.

٦- روح الدين الاسلامي تأليف عفيف عبدالفتاح طبارة، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة عشر ١٩٧٨.

٧- اليوغا تطيل عمرك، تأليف شري يوجنبدا، ترجمة محمد روحي البعلبكي، دار العلم للملايين ١٩٨٨.

٨- اليوغا لتجديد الشباب، اعداد قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد ١٩٩٨.



((قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون))

(الحكم والفوائد الموجودة فى الصلاة)

١- راحة العين : وجد ان كرةالعين تكون فى أحسن حالات راحتها « حيث العضلات مسترخية » وذلك عندما تنظر العين الى الامام والمسافة (١,٥) م وهذا هو فى الواقع موضع السجود

٢-تناغم ضربات القلب وانتظامها والمخطط الالكترومغناطيسي للقلب يكون فى أحسن حالاته المثالية ....

وهذا غيض من فيض .

حقائق فى ضوء العلم الحديث

ژمارەی سپاردن (   )